Guía de orientación para trabajar la autonomía de la vida diaria en niños con hemiparesia

Autora: Emily Ho, Terapeuta Ocupacional

Traducción: Sonia de Lama, Terapeuta Ocupacional



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANIDAD UNIVERSAL Y SALUD PÚBLICA

Hospital de Manises

ÍNDICE

- INTRODUCCIÓN
- VESTIRSE
  - CAMISETAS Y JERSEY
  - PANTALONES
  - CALCETINES Y ZAPATOS
  - CORDONES
  - BOTONES
  - CREMALLERAS
- ASEO
  - CUIDADO DEL PELO
  - HIGIENE Y ADAPTACIONES
- ACTIVIDADES EN LA COCINA
  - PREPARACIÓN DE COMIDAS

INTRODUCCIÓN

1 ¿ A quién se dirige esta guía?

Esta guía ha sido desarrollada para padres, cuidadores, terapeutas, profesores y niños con parálisis braquial obstétrica (PBO), así como también para niños con hemiparesia. Resultará útil para dificultades derivadas de parálisis cerebral hemipléjica, ictus infantil y dificultades congénitas en una mano o brazo.

A pesar de la diferencia en el movimiento de sus brazos, pueden adaptarse a todas las actividades cotidianas. Es fundamental que tengan oportunidades de intentar y practicarlo: en ocasiones es posible que necesiten más tiempo para terminar las tareas, en otros casos será necesario emplear adaptaciones del entorno o de la tarea, ayudas externas o elementos de apoyo, como por ejemplo: un mantel antideslizante, cubiertos con mangos engrosados, etc. A través de diferentes actividades desarrollarán habilidades para resolver problemas por sí mismos, fortaleciendo su autoconfianza.

2 ¿ Para qué sirve esta guía?

- Proporciona una estrategia para cada habilidad.
- Proporciona sugerencias y consejos para hacer más fáciles las actividades diarias.
- Informa sobre hitos del desarrollo y la edad orientativa de adquisición.
- Fomenta el desarrollo de la autonomía personal.

3 Sé creativo

Esta guía está compuesta de consejos y estrategias que han aportado familias con hijos/as que presentan dificultades en el movimiento de uno de sus brazos. Además no es necesario invertir mucho dinero en equipamiento adaptado, sino que pueden realizarse muchas adaptaciones caseras ¡Se creativo!

CÓMO VESTIRSE

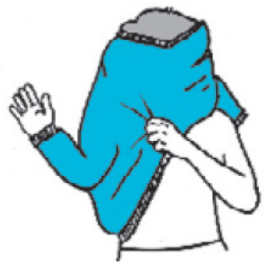
Estrategia: Primero se introduce la manga del brazo con menor movilidad. El niño/a debe sentarse de manera cómoda, en un sitio donde pueda apoyarse con los pies en el suelo. Coloca la camiseta boca abajo en sus muslos y con el cuello de la camiseta cerca de las rodillas.

Opción 1:

1 Utiliza el brazo más fuerte para introducir la manga en el brazo con menos movimiento.



2 Con ayuda de la mano con mayor movimiento, pon el cuello de la camiseta en la cabeza. Estira el brazo de la manga y saca la cabeza.



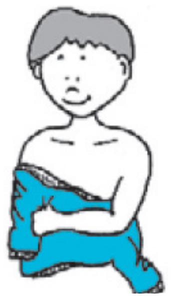
3 Por último introduce el brazo más fuerte en su manga y estira bien de la camiseta.



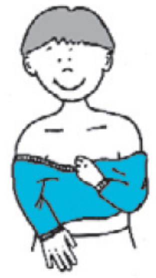
Consejos:

- ✓ Asegúrate de que tu hijo/a está sentado de manera segura
- ✓ Puedes colocar un espejo frente a él para que se vaya viendo mientras se viste.

Opción 2:



1 Utiliza el brazo con mayor movimiento para introducir la manga del otro brazo



2 Mete el brazo fuerte por la otra manga



3 Por último, introduce la cabeza por el cuello de la camiseta y estírala.

Hitos del crecimiento:

3 Años ▸▸▸ Los niños pueden colocarse un jersey o camiseta por si mismos.

4 Años ▸▸▸ Los niños pueden quitarse el jersey o camiseta y pueden reconocer la parte de delante y detrás de la ropa

CÓMO DESVESTIRSE

COMO QUITARSE UN JERSEY

Estrategia: Primero sacamos la manga del brazo con mayor movilidad y después usamos ese brazo para seguir quintándose el resto de la prenda.

Opción 1:

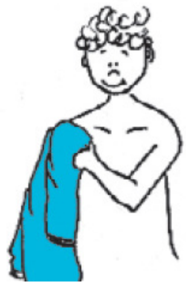
1 Sujeta la parte inferior de la camiseta con el brazo de mayor movilidad y envuelve el codo y el antebrazo estirando hacia arriba de la camiseta .



2 Emplea el brazo fuerte para sacar la camiseta por la cabeza



3 Usa el brazo fuerte para terminar de sacar la camiseta del otro brazo.



CÓMO DESVESTIRSE

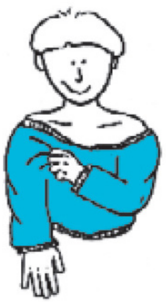
Opción 2:



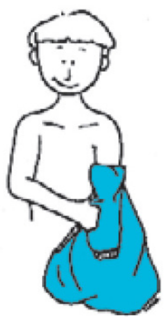
1 Coge el cuello de la camiseta por la parte trasera con el brazo más fuerte.



2 Inclínate bien hacia delante y baja la cabeza para tirar de la camiseta desde la parte posterior hasta sacar la cabeza.



3 Después de sacar la cabeza utiliza el brazo con mayor movimiento para sacar ambas mangas de la camiseta.



4 Si es posible, ayúdate siempre con el brazo con menos movimiento.

CÓMO VESTIRSE

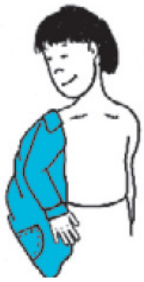
CÓMO PONERSE ABRIGOS Y CHAQUETAS

Estrategia: Siempre empieza introduciendo el brazo con menos movilidad.

1 Comenzar introduciendo la manga por el brazo de menor movilidad.



2 Con ayuda del brazo más fuerte sube la manga por encima del otro hombro.



3 Buscar con el brazo de mayor movilidad la manga e introdúcelo.

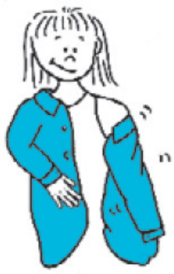


Consejos:

- ✓ Buscar prendas elásticas, que cedan. No demasiado ajustadas.
- ✓ Cuellos elásticos amplios, o escote en V
- ✓ Mangas anchas

CÓMO DESVESTIRSE

Estrategia: Primero siempre tienes que sacar el brazo de mayor movilidad, y después usa ese brazo para terminar de sacar la manga.



1 Sacar la manga del brazo más fuerte sacudiendo el hombro, y con ayuda (si es posible) del brazo más débil.



2 También se puede usar la boca (los dientes) para sacar la manga del brazo.



3 Para finalizar utiliza el brazo más fuerte y para terminar de sacar la manga.

Hitos del crecimiento:

2 Años ▸▸▸ Los niños pueden quitarse el abrigo o camisas/chaquetas de manga larga que estén desabrochados.

CÓMO VESTIRSE

Estrategia: Para subirse los pantalones utiliza el brazo más fuerte para la parte de atrás y el brazo más débil para la parte delantera.. Los niños con debilidad en uno de sus brazos tienen mayor dificultad para estirar del pantalón desde los lados, por lo que es importante que desde pequeños pongamos en práctica la estrategia (un brazo ayuda por delante y el otro por detrás).

1

Hay que comenzar sentado y utilizando el brazo fuerte (ayudándose del otro) para dirigir el pantalón hacia la pierna del lado más débil e introducir el pie.





2

Con los dos brazos hay que ayudarse a introducir el otro pie.

3

Finalmente te pones de pie y te subes el pantalón

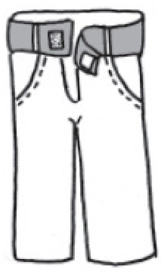


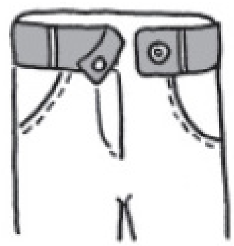
Hitos del crecimiento:

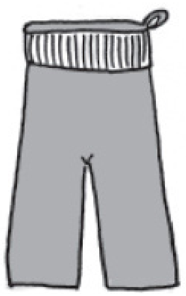
3 Años ▸▸▸ Los niños se bajan ellos solos los pantalones.

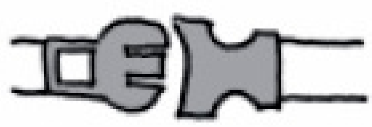
4 Años ▸▸▸ Los los niños se suben solos los pantalones.

Estrategia: Se pueden coser en el interior de la cintura unos cordones de los que el niño podrá estirar para subirse el pantalón. Es conveniente que las hebillas o cierres sean magnéticos de clip o de plástico (y no cinturones si es posible para que no tengan que depender del adulto).









Consejos:

- ✓ Emplear pantalones holgados y de cintura elástica
- ✓ Elegir tejidos elásticos y flexibles, que no sean rígidos
- ✓ Los botones de los vaqueros son difíciles de utilizar. Es mejor sustituirlo por velcros, botones de presión o cierres elásticos. (Ver la sección de botones, cremalleras y cinturones)

CÓMO VESTIRSE

Estrategia: Hay que utilizar adaptaciones si es necesario, para ello preguntar al terapeuta ocupacional. Él os puede orientar.
El niño debe situarse sentado (para comenzar a practicar puede situarse sentado en el suelo, o sino en una silla pequeña desde la que sus pies se apoyen en el suelo).





Emplear la mano más fuerte para colocar el calcetín sobre los dedos y después estirar hasta introducir el talón. La mano con menos movilidad, si es posible, debe ayudar a quitar el calcetín.

Consejos:

- ✓ Podéis emplear polvos de talco en el pie del niño y dentro del calcetín para que sea más sencillo que deslice y que no se pegue por el sudor.
- ✓ Doblar o enrollar la parte superior del calcetín antes de ponerlo le será mucho más fácil.
- ✓ Se puede coser un lazo o cordón en el interior del calcetín (en la parte superior) para que el niño pueda cogerla y tener mayor control.

Calcetines

- Calcetines cortos
- Calcetines grandes
- Calcetines de lycra

Zapatos

- Zapatos que lleven velcro
- Cordones planos
- Zapatos elasticos
- Pegatina para saber la izquierda y la derecha

Hitos del crecimiento:

3 Años ▸▸▸ Los niños colocan el calcetín introduciendo los dedos, aun que es normal que aparezcan dificultades para poner el talón en su lugar.

4 Años ▸▸▸ Los niños se suben solos los pantalones.

Estrategia: Para atarse los cordones es preferible utilizar una estrategia unimanual, es decir, utilizar la mano con mayor destreza para ayudarte. (Esta estrategia sólo se empleará cuando la mano con menos movilidad tenga poca destreza). En los demás casos hay que favorecer el aprendizaje habitual para atarse los cordones con ambas manos.

1



Hacer con la mano más fuerte una "X" con los cordones.

2



Con su mano más fuerte coloca el cordón superior bajo la "X". Después tira con la mano más fuerte.

3



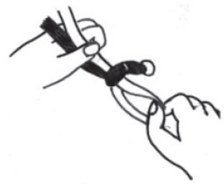
Coge los extremos de los cordones. La mano más débil apretará el cordón contra el dorso del zapato mientras con la mano ,más fuerte estiramos.



Con la manos más fuerte, vuelve a cruzar los cordones formando una “X”.



Coloca el cordón superior a través del centro para hacer un circulo.



Aprieta los dos extremos de los cordones con la mano más débil mientras que la manos más fuerte tira del lazo hasta que quede apretado.

Con creatividad podemos lograr que practicar para atarse lo cordones sea divertido.

Primero comenzaremos con actividades como coser sus dibujos preferidos o animales. También pueden practicar con juegos en los que haya que atar o coser.

También practicaremos en zapatillas de muñecos o sus propias zapatillas.

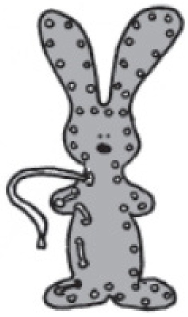
Hitos del crecimiento:

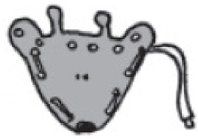
4 Años ▸▸▸ Se ata los cordones con ayuda.

5 Años ▸▸▸ Se ata los cordones él solo.

Consejos:

✓ Realizar juegos de coser



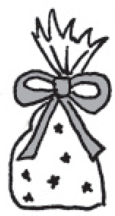


✓ Practicar con libros de manualidades como hacer lazos



✓ Aprovechar ocasiones en las que haya que envolver regalos o bolsas para hacer lazos y nudos

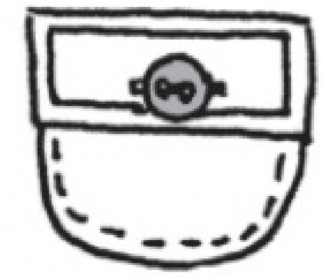




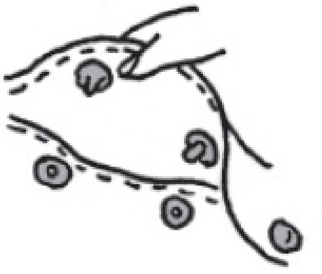
BOTONES

Estrategia: PRACTICAR, PRACTICAR Y PRACTICAR.
Abotonarse una camisa o un pantalón también es una buena oportunidad para usar ambas manos y así coordinarlas.

Botones planos, de un tamaño mediano y que su color contraste con la tela



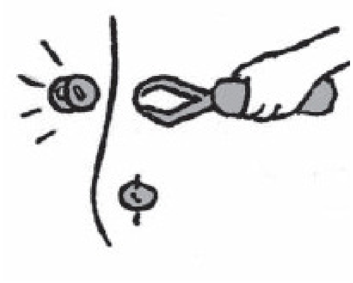
Corchetes



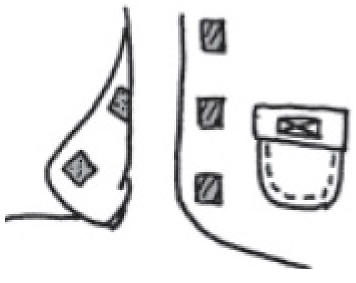
Botones en relieve



Abotonadores



Velcro (adaptaciones con velcro)



Coser los botones con hilo elástico



Hitos del crecimiento:

4 Años ▸▸▸ Consiguen abotonarse con ayudar.

5 Años ▸▸▸ Consiguen abotonarse y atarse los cordones con ayuda.

6 Años ▸▸▸Consiguen abotonarse y atarse los cordones solo.

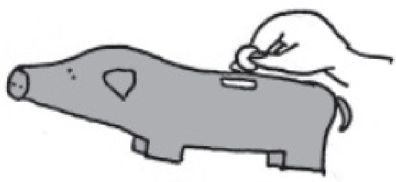
BOTONES

Estrategia: Siendo originales podemos lograr que el aprendizaje a la hora de abotonarse cualquier prenda sea interesante y divertido.

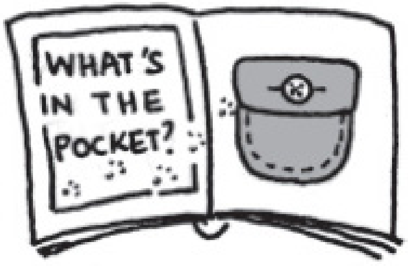
Primero practicamos con botones grandes, que este cosidos con holgura (que no estén demasiados fuertes) y que tengan colores llamativos que contrasten con la tela del fondo.

Consejos:

- ✓ Comenzar por actividades de insertar moneda/tapones o similar en una ranura.
  Por ej: introducir monedas de diferente tamaño en la hucha



- ✓ Practicar con libros de manualidades que tengan botones para poder manipular



- ✓ Practicar el abotonado en muñecos y juguetes.



CREMALLERAS

Estrategia: PRACTICAR PRACTICAR Y PRACTICAR

Consejos:

- ✓ Emplear cremalleras de espiral de nylon.
- ✓ Emplear anillas, cadenas, gomas o lazos para alargar el tirador de la cremallera
- ✓ Cuando no pueda manejar cremalleras siempre podremos remplazarlas por velcro



Hitos del crecimiento:

4 Años ▸▸▸ Los niños ya desabrochan cremalleras por si mismos.

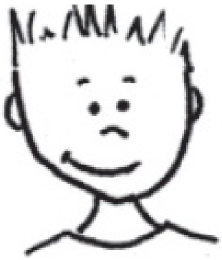
5 Años ▸▸▸ Los niños son capaces de unir ambos extremos de la cremallera.

Estrategia: MANTENER UN CORTE DE PELO SIMPLE

- Peinado simple



- Peinado corto



- Accesorios fáciles: cintas, clips, pinzas



Estrategia: Para hacerte una coleta, apoya el brazo más debil en una superficie a la altura del hombro.



Para poder hacerse una coleta por si solos, hay que colocar los codos sobre una superficie que te permita que las manos lleguen hasta detrás de la cabeza sin mucho esfuerzo.

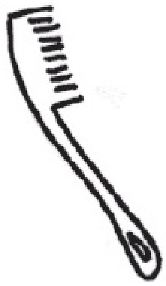
ASEO

HIGIENE

Estrategia: Siempre hay que contactar con un terapeuta ocupacional para poder realizar adaptaciones, asesoramiento u orientaciones que ayuden en la vida diaria a tu hijo/a.

Consejos:

✓ Peines con mango largo



✓ Esponjas de mango largo



✓ Cabezal de mango largo



✓ Engrosadores, mangos adaptados, mangos con velcro para facilitar el agarre

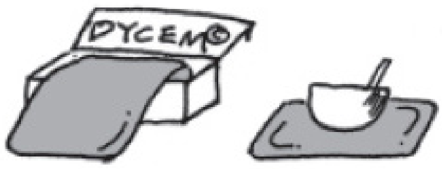


PREPARACIÓN DE COMIDAS

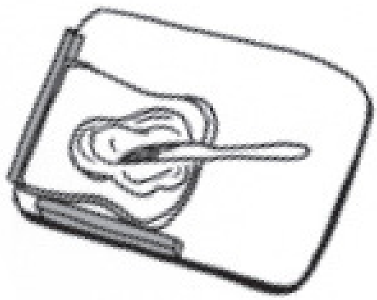
Estrategia: Las adaptaciones ayudaran a que tus hijos/as ayuden en la elaboración de la comida y a utilizar los utensilios de cocina.

Consejos:

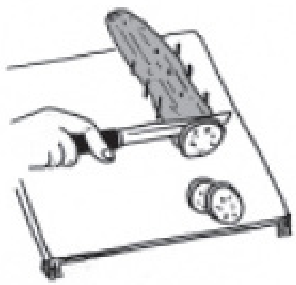
- ✓ Manteles antideslizantes



- ✓ Bandejas o superficies con reborde (un borde elevado en la esquina sujetará el pan para que no se resbale)



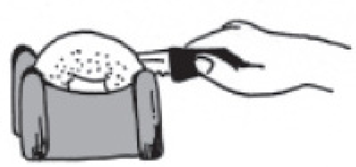
- ✓ Superficie de corte con una sola mano (los clavos se emplearán para sujetar verduras o frutas mientras las cortamos)



PREPARACIÓN DE COMIDAS

Consejos:

- ✓ Pelador



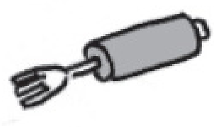
- ✓ Abridor de latas con una sola mano



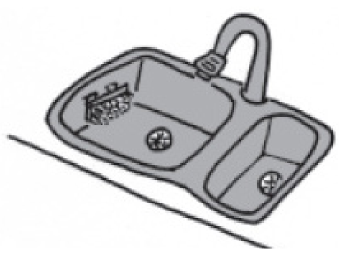
- ✓ Mangos con velcro



- ✓ Mangos engrosados (más gruesos de lo habitual)



- ✓ Cepillos con ventosa (la ventosa puede adherirse a la pared del fregadero y con una sola mano se pueden frotar los platos/cubiertos)



Referencias

Case-Smith J, Allen AS, Pratt PN (1996) Occupational Therapy for Children, 3rd Edition, Mosby-Year Book, Inc: St. Louis, Missouri.

Dunn Klein M (1983) Pro-dressing Skills, Therapy Skill Builders Tuscon, Arizona.

- **Escrito e ilustrado por:**
  Emily Ho, OT Reg. (Ont), MEd
  Terapeuta Ocupacional, Departamento de Rehabilitación
  Division of Plastic Surgery

- **Adaptado y traducido por:**
  Sonia de Lama Pérez, Terapeuta Ocupacional
  Unidad de Neurorrehabilitación Infantil, Hospital de Manises

SickKids®
555 University Ave
Toronto, ON
M5G 1X8

TU SALUD
ES NUESTRO
CENTRO
DE ATENCIÓN

www.hospitalmanises.es



Hospital
de Manises

Avda. Generalitat Valenciana, 50 - 46940 MANISES, Valencia